

¡Sacúdete la pereza de encima!

Expondré cómo podemos ser de ayuda, no sólo durante un retiro, sino durante el día a día, para la práctica diaria. El siguiente verso representa una forma breve de generar la motivación:

Sacúdete la pereza de encima,
deja de vagar por el samsara.
Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez.¹

Sacúdete la pereza de encima

Su santidad Kyabje Serkong Tsenshab Rimpoché solía meditar en ello durante la práctica matutina, al despertar. Según la práctica tántrica, el yoga del sueño se puede hacer sin creatividad —dormir sin creatividad o fabricación mental— o con creatividad. Uno puede acostarse meditando en el dharmakaya (o, incluso sin realizar esta práctica, podemos ir a dormir meditando en la vacuidad). También, sin acostarnos en un estado de vacuidad, podemos visualizarnos como la deidad en el mandala, recordando al guru-deidad, y entonces nos dormimos con esta mente pura.

[Video núm. 7A: «Sacúdete la pereza de encima»]

Por la mañana, los dakas y las dakinis tocan música que nos despierta de la luz clara, y nos levantamos así. Los dakas y las dakinis pronuncian este verso: «Sacúdete la pereza de encima...». Es una buena expresión. Cuando tenemos pereza, nos dirigimos hacia todas las direcciones, allá donde podemos ir, no tenemos prisa por practicar el dharma. La felicidad de esta vida, este momento de felicidad, nos parecen más importante que ninguna otra cosa. Los otros instantes nos importan, y ni siquiera el dharma tiene importancia. Esto nos sucede cuando la mente está en ese estado, aunque no lo expresemos con palabras. Este verso nos dice: «Deja de aferrarte a la vida y no seas perezoso a la hora de practicar el dharma; déjalo ya». Tenemos que abandonar la pereza. *[Fin del video]*

La muerte y los reinos inferiores

La razón fundamental para abandonar la pereza es que tenemos la muerte asegurada. Ésta puede suceder en cualquier momento, incluso hoy, y sólo hay dos posibilidades: o bien renacemos en un reino inferior, o bien obtenemos el cuerpo de una transmigración afortunada. Depende del karma: el migrar a los reinos inferiores es debido al karma negativo, mientras que obtener un renacimiento afortunado es debido al karma positivo, a la práctica del dharma. Pero sucede que hasta ahora la mayoría del karma que hemos acumulado es negativo, y esto es así de forma

¹ La traducción al inglés está basada en un comentario oral de Lama Zopa Rimpoché, con el consejo de Steve Carlier y Gen Ngawang Sangye, enero de 2010. La cita original proviene del comentario sobre la práctica del mandala del cuerpo de Heruka.

general, incluso durante un solo día. Por otro lado, si se dan de forma completa la base, la acción, el pensamiento y el objetivo, el karma resultante es más poderoso, y ocurre que, incluso si practicamos, la mayor parte del dharma generado no es completo. La situación es que renaceremos en los reinos inferiores, en los cuales la duración de la vida puede ser muy larga, como en el infierno llamado «revivir», que es el primero de los ocho infiernos ardientes principales, en el cual cada existencia cuenta con unos cien billones de años en relación a los años humanos. (No lo recuerdo exactamente, pero creo que se corresponde a dos o tres *tribum chenpo*, de acuerdo a la numeración tibetana. Debería comprobar estos datos, pero creo que diez veces un millón de años es un *tribum*. Diez *tribum* es un *tribum chenpo* o un *gran tribum*. Diez grandes *tribums* es un *tratig*, diez *tratig* es un *gran tratig*, y así sucesivamente).

La duración de la vida en el primer infierno ardiente, «el infierno del revivir», es quizás de dos grandes *tratigs* y seis grandes *tribums*, un número increíble de años si los comparamos con los años humanos. En el siguiente infierno, «el infierno de la línea negra» la duración de la vida es el doble del primer infierno, y el sufrimiento mayor. Al morir, renacemos allí nuevamente hasta que el karma se agota. Hasta que el karma negativo deje de madurar, padeceremos los sufrimientos de los reinos inferiores. Sin saber con certeza cuando vamos a volver al reino de los humanos, estaremos completamente desbordados por el sufrimiento y no podremos practicar el dharma. Esta es la situación en la que nos encontramos.

Deja de vagar por el samsara

El sufrimiento de composición que todo lo abarca

[Video núm. 7B: «Deja de vagar por el samsara»]

En mi opinión, este segundo verso se refiere a que en general tenemos la idea de que el samsara y sus placeres son buenos, no nos damos cuenta de que el sufrimiento es sufrimiento, sino que lo vemos como si se tratase de felicidad pura. Hay que abandonar esa mente que se apega al samsara, y eso se puede hacer reflexionando en cómo todo en él es de la naturaleza del sufrimiento. Samsara no es la tierra, ni las casas, ni las fábricas, ni Disneylandia, ni siquiera es este cuerpo. Como Lama Tsong Khapa explicó en el *Lam rim Chenmo*, el término *samsara* — girar, o *korwa* en tibetano — es: «aquella parte de la continuidad de los agregados causada por el karma y los engaños contaminados». *Sagpa* [es «contaminado»], y la palabra utilizada por *engaño* significa «caer», de tal forma que, si tenemos engaños, no hay más opción que permanecer en el samsara, y éstos no sólo nos impiden alcanzar la liberación sino que además hacen que caigamos en los reinos inferiores, de modo que, aunque obtengamos un renacimiento en los reinos superiores, después renaceremos en los reinos inferiores; es así. A partir de la semilla contaminada surge el engaño, y cualquier karma creado planta una semilla kármica en el continuo mental que lo proyecta o lo lanza al renacimiento siguiente. Esa semilla del engaño conforma el sufrimiento de la mente, el sufrimiento del cuerpo y el sufrimiento de la próxima vida, es decir, el renacimiento futuro y el sufrimiento de la vida futura, y es por ello por lo que los agregados están impregnados de sufrimiento, tanto el reino del deseo como el de la forma y el reino sin forma lo están; los seis reinos lo están. Su naturaleza es la del sufrimiento, puesto que tienen la semilla contaminada del engaño. Esta es la descripción de «el sufrimiento de composición que todo lo abarca».

Para el meditador que ha recorrido los cinco caminos —el camino de la acumulación, el de la preparación, el de la visión, el de la meditación y el camino de no más aprendizaje— ya no hay

continuidad de vidas futuras; para él se acabó el vagar cíclicamente por el samsara. La continuidad se acaba, y es en este sentido que se utiliza la palabra parte en su definición: «aquella parte de la continuidad de los agregados». El meditador que ha alcanzado el camino de no más aprendizaje ha terminado con esa continuidad, y ya no deambulará más en el samsara.

El séptimo Dalái Lama, así como Kyabje Pabongka Nyingpo también lo definían como: «la parte de la continuidad del renacimiento de los agregados contaminados causada por el karma y los engaños». Kyabje Dema Locho Rimpoché o expuso de la misma manera. Eso es exactamente lo que es el samsara —el girar—. Así, el nombre se le atribuye a la función o a la acción: a la continuidad debida al girar. Se alcanza la liberación del samsara cuando cesa la causa, esto es, cuando cesan el karma y los engaños, y en ese momento cesa la continuidad del renacer una y otra vez debido a los agregados contaminados. También Pabongka Dechen Nyingpo explicó que el samsara es la acción de girar continuamente. *[Fin del video]*

Así pues, es esencial reconocer que la esencia del samsara y de los placeres samsáricos es únicamente el sufrimiento. En el Lama Chöpa hay un verso en el que se alude a «ver el samsara como un bonito parque»:

LC 88 SÖ KA TSÖN RA DRA WÄI KORWA DI

Habiendo abandonado la mente que ve esta insoportable prisión

GA WÄI TSÄL TARTONG WÄI LO PANG NÄ

de la existencia cíclica como un jardín de placeres, solicito tus bendiciones

LAB SUM PAG PÄI NORGYI DSÖ SUNG TE

para mantener los tres adiestramientos como el tesoro de la prosperidad de los superiores

TARPÄI GYÄL TSÄN DSIN PARJIN GYI LOB

y así sostener el estandarte de la liberación.

El samsara es extremadamente insoportable, es como una cárcel, o como tomar veneno con el convencimiento de que es una medicina. Después, al experimentar dolor no nos damos cuenta de que su origen está en un concepto erróneo. Caminamos por un precipicio creyendo que es un camino auténtico, lo cual es completamente erróneo, y tarde o temprano caemos, nos hacemos daño, morimos, y demás. A pesar de ello no pensamos que todo eso ha sucedido por una creencia errónea, somos incapaces de darnos cuenta. Lo que sucede es que estamos totalmente convencidos de que lo que en realidad es sufrimiento, es la felicidad verdadera. Por eso nos apegamos continuamente a los placeres y las perfecciones del samsara y nosotros mismos nos atamos a él. Nacemos aquí mediante las doce ramas del surgir dependiente, como una cadena, y da igual renacer en los reinos inferiores, experimentando un intenso dolor, o en el reino de los devas o de los humanos, donde se experimentan placeres samsáricos, porque la naturaleza auténtica de todos esos reinos es la del sufrimiento.

El sufrimiento del cambio

[Video núm. 7C]

Los placeres del samsara no son duraderos. Es más, van decreciendo hasta convertirse de nuevo en el sufrimiento del dolor. No son como la felicidad del dharma, que se puede incrementar. La base, el sentimiento sobre el que se etiqueta «placer», como el placer de dormir, de la música, del comer, el placer sexual, todo tipo de «placer samsárico» se define como: «un sufrimiento intenso que cesa y otro sufrimiento pequeño que comienza, y al que etiquetamos como placer». Así, se etiqueta «placer» sobre una sensación que únicamente es sufrimiento, hasta que empieza el siguiente sufrimiento y éste continúa. Al principio es pequeño, casi pasa desapercibido, incluso lo etiquetamos «placer»; pero si esta sensación continúa y se incrementa, deja de ser placentera y se convierte en sufrimiento del dolor. Por eso, estos placeres no son duraderos, porque etiquetamos como placentero lo que en realidad es sufrimiento. Ni incrementan, como la felicidad del dharma, ni son duraderos.

Es importante comprender esto bien. Lama Tsong Khapa lo ejemplificaba en el *Lam rim Chenmo* de la siguiente manera:

Pongamos la acción de exponer un cuerpo al sol intenso; después de un tiempo, si el cuerpo se baña en un río fresco, en el mar, o en un lago bien frío, la acción previa de la exposición al calor intenso cesa, de modo que cuando tenemos mucho calor y nos bañamos en agua fría, el sufrimiento que era mayor ha cesado. Sin embargo otro sufrimiento, el del frío, que al principio es pequeño, comienza. Por tanto un sufrimiento cesa y otro comienza. Sobre éste último etiquetamos «placer», pero después de permanecer un rato en el río, el sufrimiento aumenta y el frío se convierte en insoportable.

Lo mismo sucede con la comida. En primer lugar está la acción de no comer y, por lo tanto, el sufrimiento del hambre. Después comenzamos a comer; un gran sufrimiento ha cesado y otro sufrimiento, el de comer, comienza. Como pasa inadvertido incluso lo etiquetamos «placer» pero al cabo de un rato, si seguimos comiendo y comiendo, el placer que hemos experimentado ya no está ahí, es más, comenzamos a experimentar más y más malestar.

Lo mismo sucede con el sueño. Nos decimos que dormir es estupendo, agradable, que nos sentimos muy bien..., pero si continuamos durmiendo, al cabo de veinticuatro horas estaremos más que aburridos. Aunque intentemos seguir durmiendo nos cansaremos, nos aburriremos.

Esto es así, lo que nos muestra que el placer ni incrementa ni es duradero, sino que se convierte en causa de sufrimiento, por lo que no se trata de la felicidad auténtica. Y esto sucede con todos los placeres samsáricos: al principio todo va bien, pero al cabo de un tiempo nos aburren. Este es el sufrimiento del cambio. Creo que esta es la razón por la cual hacemos cambios en la vida constantemente. Después de una historia, otra historia, y después otra. Esto sucede porque no hemos encontrado la felicidad genuina. *[Fin del video]*

Creo que en Occidente, en general, la gente tiene el karma de buscar una vida espiritual, una vida interior, auténtica, una vida que tenga sentido y que valga la pena. Si uno se da cuenta de que no obtiene satisfacción, busca algo que tenga sentido. He oído hablar de algunas personas que tienen una mente muy brillante pero cuya vida carecía de significado hasta que encontraron el dharma. Hasta ese momento, sentían que faltaba algo en sus vidas.

Ser millonario, billonario o trillonario no tiene absolutamente ningún significado. La vida tiene sentido cuando la vivimos con compasión, cuando beneficiamos y ayudamos a los demás, independientemente de si tenemos una religión o el dharma, porque lo que cuenta es tener buen corazón. Eso nos ayuda a crear buen karma y a experimentar felicidad, también en las vidas

futuras, en muchas vidas venideras, aunque renaciéramos como una hormiga. Puede que no estemos haciendo nada para liberarnos de la prisión del samsara, de los océanos de sufrimiento samsárico y de sus causas —el karma y los engaños—, pero si ponemos el buen corazón a disposición de los seres, seguro que la vida tiene sentido. Si somos ricos y usamos esa riqueza para ayudar a quien lo necesita, eso tiene sentido. De otra forma no hay nada; la vida está vacía, como un contenedor vacío. Todo se convierte en karma negativo, todas las acciones de cuerpo, palabra y mente generan karma negativo de la mañana a la noche, desde que nacemos hasta que morimos. Si sólo nos preocupamos de nuestros placeres, la vida se vuelve muy triste.

Si nos damos cuenta de que los placeres, las perfecciones, la reputación, las diversiones, la riqueza, en definitiva, todo en el samsara es de la naturaleza del sufrimiento, dejaremos de apegarnos. El samsara es extremadamente insoportable, es como una prisión. Hay que dejar de verlo como un parque bonito y feliz, porque eso es lo que nos ata a él. Es como si acarrearáramos una pesada carga de madera en llamas y estuviéramos atados a la carga con una cadena o una cuerda, sin posibilidad de soltarla. Así es como sucede: renacemos y experimentamos todo tipo de sufrimiento; luego morimos y pasamos por el estado intermedio y por los seis reinos de existencia. Nuestra vida ha sido así desde renacimientos sin principio hasta ahora.

No hay descanso del sufrimiento de composición que todo lo abarca

[Video núm. 7D]

Desde renacimientos sin principio, la vida ha estado totalmente bajo el control del karma y de los engaños. No hemos descansado ni un solo segundo del sufrimiento. No estoy hablando de esta vida, me refiero a todos los renacimientos que hemos experimentado desde tiempo sin principio hasta ahora. Hasta este mismísimo instante no hemos tenido ni un momento, ni un segundo de vacaciones de samsara, nunca. Eso no significa que estemos constantemente experimentando el sufrimiento del dolor, tampoco que experimentemos sin pausa el sufrimiento del cambio pero sin embargo, no hemos dejado de experimentar el tercer tipo de sufrimiento, el sufrimiento de composición que todo lo abarca, ni por un solo instante. Esto se debe a que los agregados se encuentran impregnados de este sufrimiento porque están bajo el control del karma y los engaños. Su santidad el Dalái Lama a menudo dice que ésta es la razón por la que el cuerpo y la mente poseen siempre esta naturaleza de sufrimiento. *[Fin del video]*

Los reinos del deseo, de la forma y sin forma se encuentran inmersos en él: el reino del deseo tiene los tres tipos de sufrimiento; en el reino de la forma no hay el sufrimiento del dolor, aunque según Gueshe Sopa Rimpoché, sí que se experimenta el sufrimiento del cambio; el reino sin forma no tiene ninguno de estos dos, pero sí que se experimenta en él el sufrimiento de composición que todo lo abarca (es decir, el cuerpo y la mente tienen esta naturaleza de sufrimiento al no estar libres del karma y de los engaños), y esto es algo que se comenta en los textos filosóficos y de lam rim, donde se menciona esta semilla contaminada de engaño que hace que el reino sin forma se encuentre también impregnado de sufrimiento aunque no se experimenten los otros dos tipos de sufrimiento.

Debemos comprender el significado de «penetrante» y el de «compuesto». La palabra tibetana *kyabpa* significa «penetrante», y *du che* expresa «compuesto». Significa que los agregados conforman esta vida, componen el sufrimiento mental y físico y también el renacimiento y el sufrimiento de la vida próxima, como ya he mencionado. Así pues, estos agregados son «el sufrimiento de composición que todo lo abarca», el cual se suele traducir también como

«sufrimiento penetrante», pero esta traducción no es completa. Esto sucede con muchos términos ingleses, porque vienen de las primeras traducciones que se hicieron en Dharamsala, y si bien muchas palabras no se tradujeron del tibetano de modo preciso, como ya nos hemos acostumbrado a dichos términos, los seguimos usando. Sin embargo, puesto que cada palabra en tibetano posee un significado muy rico, sería deseable traducirla con su exacto significado, porque, aunque la traducción nos suene un poco extraña, si tenemos el comentario unas pocas palabras nos darán la visión completa.

Así pues, hay que dejar de admirar y contemplar el samsara como un parque bonito y feliz, dejar de vagar por él. *Zhug* significa entrar en el samsara, y esto es lo que debemos dejar de hacer.

A continuación, en la cita de Lama Chöpa (o *Puja al maestro*), pedimos bendiciones para poder liberarnos. El antídoto a vagar en el samsara sería mantener el tesoro de los arya, que son los tres adiestramientos supremos, y éste es el antídoto para liberarnos, por lo que pedimos bendiciones para que esto suceda.

Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez:

Alcanzar el estado unificado de Vajrasattva

[Video núm. 7E]

El último verso habla de sostener la bandera de la liberación, de alcanzar o poseer la liberación. Vajrasattva es *Dorje Sempa* en tibetano, término que tiene un significado definitivo y un significado interpretativo. Creo que Su Santidad dijo una vez que el significado aproximado es “el completo despertar”, alcanzar el estado de Vajradhara.

Las razones para alcanzar la budeidad de Vajradhara o de Vajrasattva se encuentran en el lo jong kadampa, en cuyas enseñanzas se menciona que el «yo» es la raíz de todo karma negativo, así que es un fenómeno al que hay que renunciar instantáneamente; es algo tan peligroso como un veneno que nos podría matar, por lo que debemos deshacernos de él con urgencia. [Fin del video]

Así que debemos renunciar a este fenómeno, a este «yo» que es la raíz de todos los karmas negativos, sin esperar ni un solo segundo, como si de veneno se tratara.

Los demás son los creadores del despertar

Los demás son los creadores de donde viene el despertar, de quienes recibimos la budeidad. «Los demás» no sólo son los amigos o alguien que nos gusta, o los animales que nos gustan, gatos o perros, o incluso cucarachas, hormigas o mariposas. No sólo se refiere a ellos, sino que «los demás» hace referencia a infinitos animales y a cada uno de los innumerables seres. Los incluye a todos, a todas las criaturas, los animales grandes o pequeños, incluyendo los que viven en nuestro cuerpo y los que nos espantan o molestan, como serpientes, escorpiones, ratas o mosquitos. También se refiere a los infinitos seres infernales, infinitos espíritus hambrientos, infinitos seres humanos; todos y cada uno de los seres humanos, sin importar el aspecto que tengan o cómo actúen. Se refiere a cada ser humano, a los suras y los asuras, a los seres del estado intermedio; a todos y cada uno de ellos.

[Video núm. 7F]

Recibimos la budeidad de los demás. Los gueshes kadampas dicen que debemos apreciarlos sin tardanza. Si nos ofrecieran caca o veneno y un árbol que concede todos los deseos, no hay duda de que elegiríamos instantáneamente el árbol de los deseos, descartando rápidamente lo demás. Así pues, a los demás hay que quererles, cuidarles y servirles con nuestro cuerpo, palabra y mente; ofrecerles la felicidad, en especial la felicidad de las vidas futuras, la liberación y la iluminación, como si de ese árbol se tratara.

En el lam rim se dice que el «yo» es la raíz de todos los sufrimientos. Puesto que es así, debemos deshacernos de este fenómeno inmediatamente, tirarlo bien lejos. Por otro lado, «los demás» (*zhen*), significa no sólo uno, sino todos los seres. Da igual lo que nos hagan: que se enfaden, nos critiquen, que no les gustemos, que no nos quieran, o quizás intentemos ayudarles y sin embargo puede que nos critiquen, o que abusen de nosotros. Pero a pesar de todo, los demás son la fuente de quienes recibimos el despertar. Es de ellos, de los infinitos seres, sin dejar aparte ni uno solo, de quienes hemos recibido las incontables vidas del pasado, del presente y del futuro, de quienes recibimos la felicidad de las vidas futuras, la liberación y el despertar, e incluso las comodidades de un sueño. Es el mejor regalo que podemos recibir, porque, ¿qué más hay aparte de la budeidad? ¿Quizá un pedazo de pastel?

Cuando estamos muy hambrientos es más importante un pedazo de pastel, o un trozo de banana, que el despertar. Por eso debemos generar la bodichita de la siguiente manera: «En mi vida no hay nada que sea tan importante como querer a todos los seres, liberarles de todos los sufrimientos y de sus causas y llevarles al despertar por mí mismo, yo solo. Por eso debo alcanzar la budeidad.»

Para beneficiar a todos y cada uno de los seres y llevarles al despertar, no importa si tenemos que nacer en el reino de los infiernos tantas vidas y tanto tiempo como sea necesario, aunque sea durante tantos eones como gotas hay en el océano, o como átomos en la tierra. Podemos hacerlo aunque tengamos que sufrir para iluminarnos. No importa, si el objetivo es beneficiar a los demás. Por su parte, los seres tienen que sufrir lo inimaginable durante eones, por lo que necesitan que les liberemos de los océanos de sufrimiento samsárico y que les llevemos al despertar rápidamente. Para eso nosotros tenemos que alcanzar la budeidad tan deprisa como nos sea posible.

Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez.

Gyalpo chen [—«el gran rey»—] es [quien nos apremia] para que obtengamos el despertar, el estado unificado de Vajradhara, rápidamente. Para eso está *Gyalpo chen*. De ahora en adelante vamos a realizar todas las acciones, comer, dormir, sentarnos o caminar, de forma virtuosa con el fin de obtener el despertar para todos los seres, liberarles de los océanos de sufrimiento samsárico y llevarles a la completa iluminación. [Fin del video]